

Будьте мудры и  
последовательны  
и у вас всё получится

Составитель: педагог-психолог

Пахомова О.М.

Улан-Удэ, 2024 г.



памятка для родителей

## Как научить ребёнка выражать эмоции?

Всему в этой жизни надо учиться, в том числе и проявлять свои эмоции и чувства. Чем быстрее ваш ребенок научится этим навыкам, тем проще ему будет социализироваться в обществе. Незаменимыми помощниками ему в этом будете, конечно же, вы.

### Правило 1

Формируйте словарь эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать: мне любопытно, я в восторге, я счастлив, я растерян, я удивлён, я расстроен и т.д.

### Правило 2

Разрешайте ребёнку испытывать любые чувства.

Нет позитивных и негативных чувств, но есть чувства, которые приятно испытывать, а есть те, которые не приятно испытывать.

Запрещая ребёнку испытывать эмоции, мы учим их подавлять, но они не куда не деваются, а только накапливаются.

### Правило 3

Покажите ребёнку, что он может выражать свои эмоции разными способами: сказать про них, нарисовать, слепить из пластилина или песка, через физические нагрузки (побегать, попрыгать), написать или рассказать кому-то.



### Правило 4

Проявляйте сочувствие к ребёнку. Покажите, что вам не всё равно, что он чувствует. Используйте в разговоре с ребёнком следующие фразы:

- ❖ Я вижу, что тебе очень грустно...
- ❖ Кажется, тебя это сильно обидело...
- ❖ Похоже, что это здорово разозлило тебя...
- ❖ Я вижу, как ты горд собой...
- ❖ Тебе очень радостно сейчас...

### Правило 5

Слушайте своего ребёнка. Вспомните, что у вас целых 2 уха и только 1 рот, а не на оборот. Больше слушайте, а не говорите.

### Правило 6

Будьте хорошим примером для своего ребёнка. Сами говорите о своих чувствах и не сдерживайте их и, тогда ребёнок будет делать также.